

Beneficios de comer saludable para los adultos

Podría ayudarte a **vivir más tiempo**



Reduce el riesgo de las enfermedades del corazón, la diabetes tipo 2 y algunos cánceres

Mantiene la **piel, los dientes** y los **ojos** saludables



Apoya los **embarazos saludables** y la **lactancia**



Apoya a los **músculos**



Ayuda al **sistema digestivo** a funcionar



Estimula la **inmunidad**

Fortalece los **huesos**



Ayuda a lograr y mantener un **peso saludable**

PARA APRENDER MÁS VISITA
cdc.gov/healthyweight/spanish/healthyeating

